

JURNAL

**PENGARUH DAYA LEDAK TUNGKAI, KOORDINASI MATA
KAKI DAN KESEIMBANGAN TERHADAP KEMAMPUAN
SHOOTING KE GAWANG PADA PERMAINAN
SEPAKBOLA SISWA SMA NEGERI 14 SINJAI**

AKBAR HIDAYAT



**PROGRAM PASCASARJANA
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR
2018**

**PENGARUH DAYA LEDAK TUNGKAI, KOORDINASI MATA KAKI DAN
KESEIMBANGAN TERHADAP KEMAMPUAN *SHOOTING* KE
GAWANG PADA PERMAINAN SEPAKBOLA SISWA
SMA NEGERI 14 SINJAI**

OLEH

AKBAR HIDAYAT

ABSTRAK

Penelitian Ini adalah jenis penelitian Ex Post Facto yang menggunakan rancangan penelitian analisis jalur. Populasi adalah seluruh siswa SMA Negeri 14 Sinjai dengan jumlah sampel yaitu 30 siswa. Teknik penentuan sampel adalah random sampling atau sistem acak. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif, uji persyaratan, analisis jalur melalui program SPSS 20.00 pada taraf signifikan 95% atau α 0,05.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ; (1) Ada pengaruh langsung daya ledak tungkai terhadap keseimbangan pada siswa SMA Negeri 14 Sinjai dengan nilai beta yaitu 0,597 dengan tingkat signifikan $0,000 < \alpha 0,05$; (2) Ada pengaruh langsung koordinasi mata kaki terhadap keseimbangan pada siswa SMA Negeri 14 Sinjai dengan nilai beta yaitu 0,387 dengan tingkat signifikan $0,002 < \alpha 0,05$; (3) Ada pengaruh langsung daya ledak tungkai terhadap kemampuan *shooting* ke gawang pada permainan sepakbola siswa SMA Negeri 14 Sinjai dengan nilai beta yaitu 0,369 dengan tingkat signifikan $0,003 < \alpha 0,05$ (4) Ada pengaruh langsung koordinasi mata kaki terhadap kemampuan *shooting* ke gawang pada permainan sepakbola siswa SMA Negeri 14 Sinjai dengan nilai beta yaitu 0,292 dengan tingkat signifikan $0,005 < \alpha 0,05$; (5) Ada pengaruh langsung keseimbangan terhadap kemampuan *shooting* ke gawang pada permainan sepakbola siswa SMA Negeri 14 Sinjai dengan nilai beta yaitu 0,357 dengan tingkat signifikan $0,014 < \alpha 0,05$; (6) Tidak ada pengaruh daya ledak tungkai melalui keseimbangan terhadap kemampuan *shooting* ke gawang pada permainan sepakbola siswa SMA Negeri 14 Sinjai dengan nilai beta yaitu 0,213 ($0,213 < 0,369$); (7) Tidak ada pengaruh koordinasi mata kaki melalui keseimbangan terhadap kemampuan *shooting* ke gawang pada permainan sepakbola siswa SMA Negeri 14 Sinjai dengan nilai beta yaitu 0,138 ($0,138 < 0,292$).

KATA KUNCI: Daya Ledak tungkai, Koordinasi Mata Kaki, Keseimbangan dan Kemampuan Shooting Ke Gawang

PENDAHULUAN

Prestasi olahraga telah menunjukkan kemajuan yang pesat, terutama pada beberapa tahun ini. Prestasi pada beberapa tahun lalu sulit dibayangkan, sekarang dapat terjadi. Sejumlah atlet mampu memberikan prestasi optimal pada cabang olahraga tertentu. Olahraga sebagai salah satu model karya manusia, merupakan suatu bentuk aktivitas fisik yang memiliki dimensi sangat kompleks. Keterkaitan antara kegiatan olahraga dengan keberadaan manusia adalah sesuatu yang tak dapat dipisahkan. Olahraga adalah gerak dan gerak merupakan kodrat manusia.

Olahraga merupakan suatu yang sangat kompleks dengan melibatkan banyak pihak dan pengelolaannya. Peranan olahraga semakin lama semakin penting. Sebab olahraga tidak hanya ikut berperan meningkatkan kesegaran jasmani suatu bangsa, akan tetapi olahraga juga ikut andil dalam membentuk watak manusia, yang pada gilirannya olahraga akan membawa keharuman nama suatu bangsa. Oleh sebab itu olahraga perlu semakin ditingkatkan dan diisyaratkan sebagai salah satu cara pembinaan prestasi yang juga dapat meningkatkan kesegaran jasmani dan rohani bagi setiap anggota masyarakat. Untuk itu perlu ditingkatkan tentang penyediaan sarana dan prasarana termasuk para pendidik, pelatih dan penggerak.

Peningkatan prestasi olahraga dengan penerapan ilmu pengetahuan dan teknologi dalam suatu bentuk usaha yang diperoleh berdasarkan metode ilmiah yakni melalui prosedur penelitian. Hasil-hasil penelitian dalam bidang olahraga

dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan prestasi olahraga melalui penelitian dapat dikemukakan hal-hal baru atau menguji kebenaran suatu pendapat, sehingga dapat dimanfaatkan dalam usaha pembinaan ke arah prestasi, termasuk peningkatan prestasi cabang olahraga sepakbola. Dalam usaha meningkatkan prestasi olahraga, khususnya cabang olahraga sepakbola, maka setiap individu telah memilih keolahragaan sebagai bidang profesinya. Harus berusaha sekuat mungkin memecahkan masalah-masalah yang merupakan hambatan terwujudnya perkembangan dan peningkatan prestasi olahraga.

Permainan sepakbola merupakan permainan kolektif yang dimainkan oleh dua regu secara berhadapan selama 2x45 menit (waktu normal), tiap regu terdiri atas 11 (sebelas) orang pemain. Di lapangan luas itu banyak kesempatan yang muncul bagi para pemain untuk kepentingan regunya. Serangan dan bertahan silih berganti mendorong perlunya memanfaatkan ide-ide atau pikiran baru dalam waktu singkat. Hal ini tergantung pada kecepatan pemain memahami keadaan dan mengambil keputusan dalam bermain.

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang digemari oleh masyarakat Indonesia. Olahraga ini sudah memasyarakat di kalangan bawah hingga kalangan atas. Di Indonesia sepakbola sudah dikenal berpuluh-puluh tahun, tetapi belum mampu berprestasi di tingkat dunia. Olahraga saat ini mengalami kemajuan yang begitu pesat. Saat ini hampir semua orang senang berolahraga sepakbola. Olahraga telah menjadi salah satu gaya hidup yang tidak bisa dipisahkan dari masyarakat dunia

termasuk Indonesia. Dari Sabang sampai Merauke dari anak-anak bahkan orang dewasa memainkan sepakbola.

Di Sulawesi Selatan, sepakbola merupakan cabang olahraga yang sudah mulai diminati para pelajar, mahasiswa, maupun kalangan masyarakat. Ini terlihat dari hampir setiap sekolah permainan sepakbola hamper tak terpisahkan lagi dari kegiatan sehari-harinya, hanya dalam hal kompetisi antar pelajar, mahasiswa dan klub masih belum berjalan lancar, akibatnya berdampak pada perkembangan prestasi yang sangat lambat. Hal inilah yang menjadi masalah terutama bagi para pembina dan pelatih sepakbola di Sulawesi Selatan. Dengan demikian solusi yang terbaik adalah perlunya dilakukan penelitian ilmiah terhadap berbagai hal yang menunjang peningkatan prestasi, seperti keberadaan komponen fisik, teknik dan *anthropometrik* yang dapat dilibatkan dalam meningkatkan kemampuan dan keterampilan teknik pada cabang olahraga termasuk cabang olahraga sepakbola.

Salah satu syarat untuk dapat bermain sepakbola dengan baik adalah pemain harus menguasai keterampilan dasar sepakbola yang baik karena pemain yang mempunyai keterampilan dasar sepakbola yang baik pemain tersebut cenderung dapat bermain sepakbola dengan baik pula. Keterampilan dasar sepakbola ada beberapa macam, seperti *stopping* (menghentikan bola), *shooting* (menendang bola ke arah gawang), *passing* (mengoper), *heading* (menyundul bola), dan *dribbling* (menggiring bola).

Salah satu kemampuan dasar yang penting untuk dikuasai pemain yaitu kemampuan *shooting* baik dari jarak jauh

maupun jarak dekat. Kemampuan *shooting* penting dimiliki pemain karena tidak mungkin bagi pemain untuk mencetak gol tanpa memiliki kemampuan tersebut. Kemenangan sebuah tim ditentukan oleh kejelian pemain melihat peluang dan melakukan *shooting* kearah target secara tepat. Kemampuan *shooting* dapat didukung dengan awalan pada saat melakukan *shooting* dengan akurasi yang tepat. Seperti contoh pada pemain profesional, pemain sepakbola yang menguasai teknik *shooting* yang bagus dengan akurasi yang tepat dapat mencetak goal ke gawang lawan. Kemampuan *shooting* tersebut dapat diasah melalui latihan dengan metode yang tepat sehingga pemain dapat menguasai teknik secara tepat.

Shooting bola adalah salah satu teknik yang terdapat pada permainan sepakbola. *Shooting* bukan merupakan gerakan yang harus dikuasi bagi siswa. Hal ini disebabkan karena pada waktu melakukan gerakan tersebut siswa harus mempunyai penguasaan teknik *shooting* dengan baik dalam arti siswa dapat melakukan *shooting* dengan baik dan benar. Oleh karena itu perlu upaya untuk meningkatkan penguasaan teknik *shooting* dan pembelajaran secara baik dan benar salah satunya dengan menggunakan bantuan alat. Kurangnya perhatian dan bimbingan guru akan mengakibatkan pola gerakan yang salah dalam melakukan teknik *shooting*. Kurangnya memanfaatkan bahan-bahan yang seharusnya dapat dijadikan alat bantu dapat membantu proses pembelajaran yang baik.

Menendang bola merupakan teknik dasar bermain sepakbola yang paling banyak digunakan dalam

permainan sepakbola. Kesebelasan sepakbola yang baik adalah suatu kesebelasan sepakbola yang semua pemainnya menguasai teknik dasar menendang bola dengan baik, cepat dan tepat ke arah sasaran, baik teman maupun sasaran dalam membuat gol ke gawang lawan. Karena itu kita harus bisa mengembangkan berbagai variasi shooting dalam sepakbola dengan latihan mengembangkan *shooting* kita bisa menjadi lebih terampil dalam mencetak gol ke gawang lawan. Perbanyak latihan dengan mengembangkan *shooting* dalam sepakbola. Secara biomekanika, teknik menendang bola dengan tujuan memasukkan bola ke gawang lawan dalam jarak tertentu maka harus sesuai dengan hukum gerak. Untuk mencapai tujuan tendangan, maka tungkai sebagai subjek gerak harus dapat bergerak dengan cepat dan kuat khususnya untuk menendang bola ke gawang yang jaraknya jauh. Secara mekanik, kecepatan gerak ditentukan oleh force (gaya), dan waktu tempuh. Hal ini berarti tendangan harus dilakukan dengan gaya yang besar, dan waktu tempuh yang singkat.

Berdasarkan pengamatan selama ini dapat dikemukakan bahwa pemain sepakbola siswa sekolah di Sinjai khususnya selain mengenai fisik yang kurang memadai, juga sebagian besar masih kurang dalam penguasaan teknik dasar bermain terutama teknik shooting ke gawang. Untuk itu teknik shooting harus diprioritaskan bagi para pembina dan pelatih tanpa mengabaikan teknik-teknik lainnya. Untuk dapat melakukan *shooting* dengan sempurna, dengan memiliki kemampuan shooting yang baik maka pemain atau siswa akan dengan mudah mencetak gol ke gawang lawan.

Agar memiliki *shooting* yang baik tentunya dibutuhkan kemampuan komponen-komponen fisik yang dapat menunjang peningkatan kemampuan menggiring, seperti; power, kelincahan, keseimbangan, kecepatan, kelentukan, reaksi, koordinasi dan lain sebagainya. Selain dari komponen fisik, kemauan siswa dalam melakukan olahraga sepakbola juga perlu diperhitungkan. Dari berbagai komponen-komponen fisik di atas, dalam tesis ini penulis ingin mencoba meneliti tiga komponen fisik, yakni daya ledak tungkai, koordinasi mata kaki dan keseimbangan yang diharapkan memiliki pengaruh dalam peningkatan kemampuan shooting ke gawang pada permainan sepakbola.

Daya ledak tungkai merupakan komponen fisik yang banyak dibutuhkan pada setiap cabang olahraga khususnya olahraga sepakbola. Dalam melakukan shooting ke gawang, dibutuhkan daya ledak pada tungkai agar hasil tendangan yang dilakukan bisa sempurna. Karena dengan memiliki daya ledak tungkai maka shooting yang dilakukan akan keras dan penjaga gawang akan kesulitan dalam menangkap bola. Jadi, daya ledak atau *power* merupakan kemampuan seseorang dalam memadukan antara kekuatan dan kecepatan maksimal dalam melakukan aktivitas.

Salah satu komponen yang sangat penting juga adalah koordinasi mata kaki. Koordinasi mata kaki merupakan kemampuan dalam memadukan antara mata dengan kaki dan mata dengan bola dalam melakukan tendangan. *Shooting* ke gawang dalam permainan sepakbola dibutuhkan perkenaan bola dengan kaki agar hasil tendangan yang dilakukan bisa sesuai dengan sasaran yang diinginkan,

maka dari itu melakukan *shooting* dibutuhkan koordinasi mata kaki yang sempurna. Apabila seorang pemain atau siswa tidak memiliki koordinasi yang baik maka *shooting* yang dilakukan sulit mengenai sasaran yang diinginkan bahkan dapat menjahui sasaran.

Selain kedua komponen fisik di atas, komponen fisik yang berperan penting yaitu keseimbangan. Keseimbangan merupakan kemampuan seseorang dalam menjaga posisi badan agar tetap seimbang baik bergerak atau dinamis maupun secara diam atau statis. Dalam permainan sepakbola khususnya teknik dasar shooting ke gawang sangat penting karena dalam menciptakan gol dibutuhkan shooting yang sempurna. Dalam melakukan shooting pada saat bermain sepakbola, biasanya lawan tidak mengganggu dalam melakukan shooting. Apabila terjadi gangguan maka biasanya keseimbangan akan labil atau hilang maka pemain atau siswa akan kesulitan dan melakukan shooting. Jadi, pemain harus dilatih keseimbangan karena dengan keseimbangan yang baik maka pemain tidak akan mudah kehilangan keseimbangan dan dapat lebih mudah melakukan shooting ke gawang dalam permainan sepakbola dengan sempurna.

Pada siswa SMA Negeri 14 Sinjai merupakan salah satu sekolah yang ada di Kab. Sinjai yang selalu ikut serta dalam setiap pertandingan pada pertandingan LPI tahun lalu, siswa SMA Negeri 14 Sinjai lolos sampai di partai Final akan tetapi di final sekolah tersebut kalah. Dari hasil tinjauan tersebut, kebanyakan siswa yang main sudah selesai atau tamat pada sekolah tersebut. Dari hasil observasi pada siswa SMA Negeri 14 Sinjai sekarang, kebanyakan siswa masih banyak

kekurangan yang dimiliki khususnya teknik dasar shooting ke gawang. Kesalahan pada saat melakukan *shooting* dilakukan tidak terarah, hasil shooting yang dilakukan tidak terlalu keras dan juga keseimbangan pada saat melakukan shooting yang masih kurang. Inilah yang membuat peneliti ingin meneliti tentang penyebab kekurangan dalam sekolah tersebut.

Teknik Dasar Shooting Ke Gawang

Shooting sangat penting ketika pemain dan bola berada di daerah penalti lawan kecuali jika seorang pemain dihalangi atau dijaga ketat oleh pemain bertahan lawan, tindakan yang tepat dalam daerah penalti adalah melakukan *shooting*. Selanjutnya Robert Koger (2007) dalam Mahmuddin dan Tarmizi (2017:18) menyatakan: “keahlian menyangkan bola ke gawang sangat penting untuk menyetak angka. Jika pemain tidak dapat menembak bola dengan tepat ke gawang, mereka tidak dapat memenangkan pertandingan”. Cliffe Gifford (2007:22) dalam Mahmuddin dan Tarmizi (2017:18) mengatakan bahwa: “ketika kamu melakukan tembakan, tidak ada gunanya menendang bola dengan sangat keras jika tidak tepat sasaran. Di dekat gawang kamu dapat melakukan tembakan dengan sisi kaki, untuk jarak yang lebih jauh cobalah menggunakan cara tembak dengan kura-kura kaki”.

Pada saat pertandingan sepakbola banyak sekali pemain tersebut melakukan shooting. Saat peneliti mengidentifikasi latihan sepakbola anak-anak usia dini dilembaga pendidikan sepakbola, pada saat melakukan latihan dan pertandingan. Kebiasaan pemain anak usia dini saat

melakukan shooting ke arah gawang seringkali lemah dan tidak terarah. Hal itulah yang menjadi penyebab gagalnya terjadinya sebuah peluang dalam menciptakan gol, bahkan jika teknik shooting bisa dioptimalkan akan menjadikan sebuah senjata pamungkas untuk menciptakan gol.

Berhubungan dengan kualitas tendangan atau shooting dengan serangkaian gerakannya Brown (1980) dalam Effendi (2016:94) mengemukakan: *Hitting on or above the centre line of the ball will keep the ball down where as just the opposite will occur if contact is made below the middle line, striking the ball on the left side of the ball cause it to swing to the right and vice – versa*, yang artinya, bila bola ditendang pada bagian bawahnya, maka bola itu akan melambung, bila ditendang tengahnya bola akan berjalan datar dan apabila bola ditendang pada bagian kiri maka akan bergulir ke arah kanan begitu juga sebaliknya.

Terdapat langkah-langkah dari menendang bola sebagai berikut:

- a. Sikap Awalan Menendang Bola
Badan di belakang bola sedikit condong ke depan, kaki tumpu diletakkan di samping bola dengan ujung kaki menghadap ke sasaran, dan lutut sedikit ditekuk. Kaki tendang berada di belakang bola dengan bagian kaki (kaki dalam, punggung kaki dan kaki bagian luar) menghadap ke depan/sasaran. Kaki tendang tarik ke belakang dan ayunkan ke depan sehingga mengenai bola.
- b. Perkenaan kaki dengan bola
Perkenaan kaki pada bola tepat pada dalam kaki, punggung kaki

dan bagian luar kaki penuh dan tepat pada tengah-tengah bola dan pada saat mengenai bola pergelangan kaki ditegangkan.

c. Gerakan lanjutan

Gerak lanjut kaki tendang diarahkan dan diangkat ke arah sasaran. Pandangan mengikuti jalannya bola dan ke sasaran.

Abdoellah (1981:456) dalam Istofian dan Amiq (2016:108) menyatakan bahwa: “*shooting* adalah tendangan bola untuk mencetak gol atau membuat gol”. *Shooting* merupakan salah satu cara untuk memasukkan bola atau menciptakan gol ke gawang lawan dengan menggunakan kaki sebagai subyek gerakannya. Jadi, *Shooting* adalah faktor yang paling penting dalam melakukan penyelesaian akhir. Teknik yang buruk dalam *shooting* sering menyebabkan peluang mencetak gol menjadi terlewatkan. Menendang bola merupakan salah satu karakteristik permainan sepakbola yang paling dominan. Tujuan utama menendang bola menurut Ariston (2016:5) adalah untuk mengumpan (*passing*), dan menembak ke arah gawang (*shootig at the goal*). Dilihat dari perkenaan bagian kaki ke bola, menendang dibedakan menjadi berbagai macam, yaitu menendang dengan kaki bagian dalam, menendang dengan kaki bagian luar, dan menendang dengan punggung kaki

Berdasarkan semua uraian dan penjelasan dari para pakar tersebut dapat disimpulkan bahwa keterampilan menendang bola adalah kemampuan seseorang (atlet/siswa) dalam usahanya menempatkan bola ke arah sasaran (gawang) dengan melibatkan gerak tubuh/anggota badan secara sengaja

untuk menghasilkan tujuan atau prestasi dengan penggunaan energi, teknik dan waktu yang seefisien mungkin.

Daya Ledak Tungkai

Menurut Mylsidayu, Kurniawan (2015:136) mengatakan bahwa: “*Power* dapat diartikan sebagai kekuatan dan kecepatan yang dilakukan secara bersama-sama dalam melakukan suatu gerak”. Sedangkan Sajoto (1955:17) mengatakan bahwa: “Daya ledak yaitu kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya”. Untuk mendapatkan kekuatan yang kuat dan kecepatan yang tinggi seorang pemain harus memiliki daya ledak yang besar. Jadi daya ledak otot tungkai sebagai tenaga pendorong tungkai untuk melakukan tendangan yang keras dalam melakukan shooting ke gawang.

Power atau daya ledak sering juga disebut eksplosif *power* atau *muscular power*. Menurut Harsono (1988:200) bahwa “*Power* adalah kemampuan otot untuk mengarahkan kekuatan maksimal, dalam waktu yang sangat cepat”. Kemudian menurut Sajoto (1995:8) bahwa: “Daya ledak otot (*Muscular power*) adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kekuatan maksimum, dengan usaha yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya”. Nala (2011:16) mengemukakan bahwa: “Daya ledak adalah kemampuan untuk melakukan aktivitas secara tiba-tiba dan cepat dengan menggerakkan seluruh kekuatan dalam waktu yang singkat”.

Power tungkai merupakan kemampuan untuk mengatasi tahanan beban atau dengan kecepatan tinggi

(*eksplosif*) dalam satu gerakan yang utuh yang melibatkan otot-otot tungkai sebagai penggerak utama. Kekuatan, daya tahan otot dan *power*, ketiganya saling berkaitan dan unsur utamanya adalah kekuatan. Kekuatan merupakan dasar (*basic*) otot dari *power* dan daya tahan otot. Berdasarkan hal tersebut, kekuatan merupakan unsur utama untuk menghasilkan *power* dan daya tahan otot. Menurut Widiastuti (2011:100) bahwa: “*power* atau sering pula disebut daya *eksplosif* adalah suatu kemampuan gerak yang sangat penting untuk menunjang aktivitas pada setiap cabang olahraga”.

Power khususnya otot tungkai mempunyai peranan penting untuk mencapai kemampuan lompat jauh. *Power* tungkai berperan penting dalam melakukan lompatan yang tinggi pada saat menumpu dan tolakan kaki dengan sudut tertentu. Menurut Noer (2002:140) mengatakan bahwa: “Eksplosif *power* adalah merupakan kemampuan otot atau segerombolan otot untuk melawan beban/tahanan dengan kecepatan tinggi dalam satu gerakan”.

Menurut Bompa (1994:233) mengatakan bahwa: “*power* adalah hasil dari kedua kemampuan; kecepatan maksimal dan kekuatan maksimal dalam waktu yang sesingkat mungkin”. *Power* otot tungkai merupakan komponen yang sangat penting dalam pencapaian prestasi yang maksimal pada sudut tolakan terhadap nilai *power*. Hal ini disebabkan karena dengan memiliki *power* yang besar pada otot tungkai maka seorang atlet akan dapat mengatasi beban atau tahanan guna melakukan shooting ke gawang untuk mencapai nilai *power* yang maksimal.

Koordinasi Mata Kaki

Menurut Atmojo (2008:57) mengatakan bahwa: “Koordinasi adalah kemampuan untuk secara bersama-sama melakukan berbagai tugas gerak secara mulus dan akurat (tepat)”. Komponen koordinasi ini tidaklah berdiri sendiri, tetapi merupakan hubungan berbagai kemampuan komponen biomotorik lainnya. Komponen yang ada kaitannya dengan koordinasi ini adalah kecepatan, kekuatan, daya tahan, kelincahan dan keseimbangan.

Menurut Barrow dan McGee dalam Harsono (1988:220) bahwa: “Koordinasi adalah kemampuan untuk memadukan berbagai macam gerakan kedalam satu atau lebih pola gerak khusus”. Sedangkan menurut Nala (2011:21) mengemukakan bahwa: “Koordinasi adalah kemampuan tubuh untuk mengintegrasikan berbagai gerakan yang berbeda menjadi gerakan tunggal yang harmonis dan efektif”.

Koordinasi merupakan suatu kemampuan motorik yang sangat kompleks. Harsono (1988:219) mengatakan bahwa: “koordinasi erat hubungannya dengan kecepatan, kekuatan, daya tahan dan fleksibilitas dan sangat penting dipelajari untuk menyempurnakan teknik dan taktik”. Sedangkan Menurut Sajoto (1988:53) bahwa: “koordinasi adalah kemampuan untuk menyatukan berbagai system syaraf gerak, yang terpisah, ke dalam satu pola gerak yang efisien”. Jadi, koordinasi dapat dikatakan bahwa kemampuan untuk melakukan gerakan dengan berbagai tingkat kesukaran dengan cepat dan efisien dan penuh ketepatan.

Menurut Sugiyanto dan Sudjarwo (2002:118) bahwa” koordinasi adalah

kemampuan untuk mengontrol gerakan tubuh”.

Menurut Kerkindall, J. Gruber dan Johnson (1997:243) mengatakan bahwa: “Koordinasi diartikan sebagai keseluruhan dari pola gerak sekelompok otot pada saat melakukan penampilan gerak yang pada akhirnya menghasilkan tingkatan keterampilan seseorang”.

Metode pelatihan komponen koordinasi ini tidaklah sama seperti melatih komponen biomotorik lainnya. Lagi pula komponen ini lebih bersifat genetik. Bagi mereka yang tidak di anugrahi bakat alami ini akan lebih sulit untuk melatih koordinasinya. Latihan yang baik untuk memperbaiki koordinasi adalah dengan melakukan berbagai variasi gerak dan keterampilan atlet-atlet yang mempunyai spesialisasi suatu cabang olahraga tertentu sebaiknya dilibatkan didalam keterampilan dalam berbagai cabang olahraga lainnya.

Menurut Halim (2011:131) mengatakan bahwa: “komponen yang erat kaitannya dengan koordinasi adalah kecepatan, kekuatan, daya tahan, kelentukan kelincahan dan keseimbangan”. Sedangkan menurut Suiyanto; Sudjowo (2002:118) mengatakan bahwa: “Koordinasi adalah kemampuan untuk mengontrol gerakan tubuh”. Seseorang dikatakan koordinasinya baik apabila ia mampu bergerak dengan mudah, lancar dalam rangkaian gerakannya serta iramanya terkontrol dengan baik.

Keseimbangan

Keseimbangan merupakan kemampuan seseorang mempertahankan sistem tubuhnya baik dalam posisi gerak dinamis maupun dalam posisi *statis*.

Seperti halnya pendapat Nala (2011:20), komponen keseimbangan terdiri atas: “(1) Keseimbangan *statis* (tubuh dalam posisi diam) dan (2) Keseimbangan dinamis (tubuh dalam posisi bergerak)”. Dengan keseimbangan yang baik, maka seseorang mampu mengkoordinasikan gerakan-gerakan dan dalam beberapa ketangkasan unsur kelincahan, seperti yang dikemukakan oleh Harsono (1988:224) bahwa: “Keseimbangan berhubungan dengan koordinasi diri, dan dalam beberapa keterampilan, juga dengan *agilitas*”. Dengan demikian untuk menjaga keseimbangan dalam melakukan kegiatan jasmani, maka gerakan-gerakan yang dilakukan perlu dikoordinasikan dengan baik sebagai usaha untuk mengontrol semua gerakan.

Menurut Mochamad Sajoto (1988:58) tentang kemampuan menguasai letak titik berat badan yang dikenal dengan istilah keseimbangan bahwa:

Keseimbangan atau *balance* adalah kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ syaraf otaknya selama melakukan gerakan-gerakan yang cepat dengan perubahan letak titik berat badan yang cepat pula baik dalam keadaan statis maupun lebih-lebih dalam keadaan gerak dinamis.

Menurut Halim (2011:136) mengatakan bahwa: “Keseimbangan adalah kemampuan tubuh untuk melakukan reaksi terhadap setiap perubahan posisi tubuh sehingga tubuh stabil”. Dalam keseimbangan ini terkandung kemampuan untuk mempertahankan atau mengontrol sistem syaraf otot agar dapat bekerja efisien baik sewaktu tubuh dalam keadaan diam

maupun bergerak. Komponen keseimbangan termasuk komponen yang paling berperan dalam memantapkan posisi dan gerakan tubuh, mulai dari duduk, jongkok, berdiri, berjalan, berlari, melompat dan berbagai gerakan tubuh lainnya. Apalagi dalam gerakan olahraga jelas komponen ini amat dibutuhkan.

Menurut Ismaryati (2008:48) mengatakan bahwa ada dua macam keseimbangan yaitu: “keseimbangan statis dan keseimbangan dinamis. Keseimbangan statis adalah kemampuan mempertahankan keseimbangan dalam keadaan diam sedangkan keseimbangan dinamis adalah kemampuan mempertahankan keseimbangan dalam keadaan bergerak”. Berdasarkan pada posisi dan gerakan tubuh, komponen keseimbangan ini dibagi atas keseimbangan statis dan dinamis, keseimbangan statis adalah kemampuan seseorang untuk mempertahankan keseimbangan tubuh ketika duduk, berdiri diam. Keseimbangan dinamis adalah kemampuan seseorang untuk mempertahankan keseimbangan tubuhnya ketika melakukan berbagai gerakan seperti berjalan, lari, lompat, loncat atau berpindah dari satu titik ke titik lainnya dalam suatu ruang.

Dan juga menurut Nurhasan (2000:135) mengatakan bahwa: “keseimbangan adalah kemampuan seseorang dalam mengontrol alat-alat tubuhnya yang bersifat *neuro-muscular*. Unsur keseimbangan ini sangat menonjol dalam kegiatan-kegiatan berjalan, berdiri, dan berbagai jenis cabang olahraga”. Keseimbangan tubuh harus dijaga dalam keadaan sadar agar tidak mudah goyang.

METODOLOGI

Jenis penelitian yang dilaksanakan adalah *Ex Post Facto*. Hatch dan Farhady dalam Sugiyono (2016:60) bahwa: “secara teoritis variabel didefinisikan sebagai atribut seseorang, atau obyek, yang mempunyai “variasi” antara satu orang dengan yang lain atau satu obyek dengan obyek yang lain”. Adapun variabel yang ingin diteliti adalah: a. Variabel bebas (*Independent Variable*) yaitu Daya ledak tungkai dan Koordinasi Mata Kaki; b. Variabel Moderating (*Modetare Variable*) yaitu Keseimbangan; dan c) Variabel Terikat (*Dependent Variable*) yaitu Kemampuan *shooting* ke gawang dalam permainan sepakbola. Desain penelitian atau rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah desain penelitian Analisis Jalur (*Path Analisis*). Untuk menghindari penafsiran yang meluas tentang variabel-variabel yang terlihat dalam penelitian ini, maka variabel-variabel tersebut perlu didefinisikan sebagai berikut:

1. Daya ledak tungkai yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kemampuan seseorang dalam memadukan antara kekuatan dan kecepatan maksimal dalam melakukan tendangan bola. Tes yang digunakan adalah vertical jump.
2. Koordinasi mata kaki yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kemampuan seseorang dalam memadukan antara mata dengan bola dan kaki agar perkenaan bola dengan kaki bisa sempurna. Untuk mengukur kemampuan seorang digunakan tes sepak tahan bola.
3. Keseimbangan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kemampuan

seseorang dalam mempertahankan posisi badan agar tetap stabil. Dalam hal penelitian ini diukur dengan balance dinamis.

4. Kemampuan *shooting* ke gawang dalam permainan sepakbola yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kemampuan seseorang dalam melakukan tendangan ke gawang dengan sasaran yang sudah ditentukan. Tes yang digunakan yaitu tes melakukan shooting dengan sasaran yang sudah ditentukan di gawang.

Menurut Sugiyono (2000:55) mengatakan bahwa: “Populasi adalah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya”. Jadi, yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah siswa laki-laki SMA Negeri 14 Sinjai kelas X dan XI dengan jumlah populasi 150 siswa. Dengan demikian sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa SMA Negeri 14 Sinjai sebanyak 30 siswa laki-laki yang diambil 30% dari total populasi, tehnik pengambilan sampel adalah random sampel atau system acak.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengujian Hipotesis Sub Struktur I

VARIABEL	BETA	P	α
Daya ledak tungkai	0,597	0,000	0,05
Keseimbangan			
Koordinasi mata kaki	0,387	0,002	0,05
Keseimbangan			

Pada tabel di atas di atas dapat disimpulkan bahwa:

- Persamaan diatas dikatakan layak untuk digunakan karena nilai P pada uji tersebut $<0,05$. Dari tabel koefisien Model Sub Struktur 1 di atas diperoleh nilai koefisien persamaan struktural untuk variabel daya ledak tungkai terhadap keseimbangan sebesar 0,6597. Sedangkan nilai signifikan yang diperoleh untuk variabel daya ledak tungkai adalah 0,000. Karena nilai signifikan kurang dari 0,05 ($0,000 < 0,05$) maka dapat diambil keputusan H_0 ditolak. Artinya terdapat pengaruh langsung yang signifikan daya ledak tungkai terhadap keseimbangan.
- Koefisien persamaan struktural yang diperoleh untuk variabel koordinasi mata kaki terhadap keseimbangan adalah 0,387. Sedangkan nilai signifikan yang diperoleh adalah 0,002. Karena nilai signifikansi kurang dari 0,05 ($0,002 < 0,05$) maka dapat diambil kesimpulan H_0 ditolak. Artinya terdapat pengaruh langsung yang signifikan koordinasi mata kaki terhadap keseimbangan.

Pengujian Hipotesis Sub Struktur II

VARIABEL	BETA	P	α
Daya ledak tungkai	0,369	0,003	0,05
Kemampuan <i>shooting</i> ke gawang			
Koordinasi mata kaki	0,292	0,005	0,05
Kemampuan <i>shooting</i> ke gawang			
Keseimbangan	0,357	0,014	0,05
Kemampuan <i>shooting</i> ke gawang			

Dari tabel di atas koefisien sub struktur 2 diatas diperoleh sebagai berikut:

- Nilai koefisien persamaan struktural untuk variabel daya ledak tungkai terhadap kemampuan *shooting* ke gawang dalam permainan sepakbola sebesar 0,369 dengan signifikan yang diperoleh adalah 0,003. Karena nilai signifikan kurang dari 0,05 ($0,003 < 0,05$) maka dapat diambil keputusan H_0 ditolak. Artinya terdapat pengaruh langsung yang signifikan daya ledak tungkai terhadap kemampuan *shooting* ke gawang dalam permainan sepakbola.
- Nilai koefisien koordinasi mata kaki terhadap kemampuan *shooting* ke gawang dalam permainan sepakbola sebesar 0,292 dengan signifikan yang diperoleh 0,005. Karena nilai signifikan kurang dari 0,05 ($0,005 < 0,05$) maka dapat diambil keputusan H_0 ditolak. Artinya terdapat pengaruh langsung yang signifikan koordinasi mata kaki terhadap

kemampuan *shooting* ke gawang dalam permainan sepakbola.

- c) Nilai koefisien keseimbangan terhadap kemampuan *shooting* ke gawang sebesar 0,357 dengan signifikan yang diperoleh 0,014. Karena nilai signifikan kurang dari 0,05 ($0,014 < 0,05$) maka dapat diambil keputusan H_0 ditolak. Artinya terdapat pengaruh langsung yang signifikan keseimbangan terhadap kemampuan *shooting* ke gawang dalam permainan sepakbola.

Pada hipotesis keenam diketahui nilai koefisien beta pengaruh langsung daya ledak tungkai terhadap keseimbangan adalah 0,597 dan nilai koefisien beta pengaruh langsung keseimbangan terhadap kemampuan *shooting* ke gawang dalam permainan sepakbola adalah 0,357. Maka nilai koefisien beta pengaruh daya ledak tungkai melalui keseimbangan terhadap kemampuan *shooting* ke gawang dalam permainan sepakbola adalah ($0,597 * 0,357 = 0,213$). Hasil ini menunjukkan nilai koefisien beta tersebut lebih kecil dibanding nilai koefisien beta pengaruh langsung daya ledak tungkai terhadap kemampuan *shooting* ke gawang dalam permainan sepakbola sebesar 0,369 ($0,369 > 0,213$). Sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat pengaruh daya ledak tungkai melalui keseimbangan terhadap kemampuan *shooting* ke gawang dalam permainan sepakbola.

Pada hipotesis ketujuh diketahui nilai koefisien beta pengaruh langsung koordinasi mata kaki terhadap keseimbangan adalah 0,387 dan nilai koefisien beta pengaruh langsung

keseimbangan terhadap kemampuan *shooting* ke gawang dalam permainan sepakbola adalah 0,357. Maka nilai koefisien beta pengaruh tidak langsung koordinasi mata kaki melalui keseimbangan terhadap kemampuan *shooting* ke gawang adalah ($0,387 * 0,357 = 0,138$). Hasil ini menunjukkan nilai koefisien beta tersebut lebih kecil dibanding nilai koefisien beta pengaruh langsung koordinasi mata kaki terhadap kemampuan *shooting* ke gawang dalam permainan sepakbola sebesar 0,292 ($0,292 > 0,138$). Sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat daya ledak tungkai melalui keseimbangan terhadap kemampuan *shooting* ke gawang dalam permainan sepakbola.

PENUTUP

1. Ada pengaruh langsung daya ledak tungkai terhadap keseimbangan pada siswa SMA Negeri 14 Sinjai.
2. Ada pengaruh langsung koordinasi mata kaki terhadap keseimbangan pada siswa SMA Negeri 14 Sinjai.
3. Ada pengaruh langsung daya ledak tungkai terhadap kemampuan *shooting* ke gawang dalam permainan sepakbola pada siswa SMA Negeri 14 Sinjai.
4. Ada pengaruh langsung koordinasi mata kaki terhadap kemampuan *shooting* ke gawang dalam permainan sepakbola pada siswa SMA Negeri 14 Sinjai.
5. Ada pengaruh langsung keseimbangan terhadap kemampuan *shooting* ke gawang dalam permainan sepakbola pada siswa SMA Negeri 14 Sinjai.
6. Tidak ada pengaruh daya ledak tungkai melalui keseimbangan

terhadap kemampuan *shooting* ke gawang dalam permainan sepakbola pada siswa SMA Negeri 14 Sinjai.

7. Tidak ada pengaruh koordinasi mata kaki melalui keseimbangan terhadap kemampuan *shooting* ke gawang dalam permainan sepakbola pada siswa SMA Negeri 14 Sinjai.

DAFTAR PUSTAKA

- Atmojo Mulyono Biyakto. 2008. *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani/Olahraga*. Surakarta: LPP UNS dan UNS Press
- Bompa. 1994. *Periodization Theory and Methodology of Training*. Tudor O. Bompa, G. Gregory Haff.
- Darmadi, Hamid. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan dan Sosial*. Bandung: Alfabeta.
- Haddade, Ilyas & Tola, Ismail. 1991. *Penuntun Mengajar Dan Melatih Sepakbola*. FOK IKIP Ujung Pandang.
- Halim, Nur Ichsan. 2011. *Tes dan Pengukuran Dalam Bidang Olahraga*. Makassar: Universitas Negeri Makassar.
- Harsono, 1988. *Coaching Dan Aspek-Aspek Psikologi Dalam Coaching*. Jakarta : Depdikbud Dirjen Dikti.
- Ismaryati. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Lembaga Pengembangan Pendidikan dan UPT
- Kirkendall Don R, J.Gruber Joseph, Johnson Robert E. 1997. *Pengukuran dan Evaluasi untuk Guru Pendidikan Jasmani*. Jakarta: AsWin.
- Mielke, Danny. 2007. *Dasar-dasar Sepakbola*. Bandung: PT. Intan Sejati Pakar Raya.
- Muhajir. 2006. *Pendidikan Jasmani Olahraga & Kesehatan*. Bandung: Yudhistira.
- Mylsidayu, Apta; Kurniawan, Feby. 2015. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Bandung: Alfabeta
- Nala, I Gusti Ngurah. 2011. *Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga*. Denpasar: Udayana University Press.
- Noer, Hamidsyah dkk. 2002. *Kepelatihan Dasar*. Jakarta: Pusat Penerbitan Universitas Terbuka.
- Nurhasan. 2000. *Tes dan Pengukuran Pendidikan Olahraga*. Bandung: Badan Penerbit Universtas Pendidikan Indonesia.
- Rani, Adib, Abd. 1992. *Materi Dan Evaluasi Mengajar Permainan Sepakbola*. FPOK IKIP Ujung Pandang.
- Sajoto, Mochamad. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Bidang Olahraga*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti.
- Sugianto., Sadjarwo. 2002. *Perkembangan dan Belajar Gerak*. Jakarta: Depdiknas.
- Sugiyono. 2000. *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta
- _____. 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Jakarta: Alfabeta.
- Widiastuti. 2011. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta : PT. Bumi Timur Jaya.